



いのち 命をまもるやくそく！



1. 「はやね・はやおき・あさごはん・てきどな運動」で元気なからだづくりをつづける。

- 高学年は **10時30分** までにはねよう！
- 低学年は **9時30分** までにはねよう！
- あさごはんをかならずたべよう！
- てきどにからだをうごかそう！



2. 手あらい・うがいをする。



- **せっけんで30秒** 手をあらおう！ 自分のハンカチでふこう！

3. マスクをかならずつける。正しくつける。



- マスクから **くちばし** と **はな** がでないようにしよう！

- マスクは、せきやくしゃみといっしょにウイルスがとびちるのをふせぐ。(せきエチケット)
- 会話でもウイルスはとぶ。5分の会話で1回のせきとおなじ数のウイルスがとぶ。

4. 「3密をさける」行動をする。

その1(密閉)

まどやドアをあけ **こまめにかんきをしよう！**

その2(密接)

ほかの人とじゅうぶんなきよりをとろう！

その3(密集)

たくさんの人数であつまることはさけよう！



もしお友だちが感染しても、
お友だちのせいではないこと、がんばっていること、
つらい思いをしていること、なればうつらない
ことを よくおぼえていてください。



わたしたち医療関係者にも
つらい思いをしている人が
たくさんいます。はげまし
の声がきこえてくると、が
んばっていけます。